

Vorwort	
Risikohinweise	
 Inhaltsverzeichnis	1
Hinweise zur Nutzung des Buches	3
 Inhalt und Intention	4
Ein simpler Leitfaden hin zur Leichtigkeit	4
Meine Intenion	5
 Eine Frage der Definition	8
 Die Systemfrage	10
Zielorientierung als Startpunkt	10
Auswahlhilfe	12
 Innerhalb der eigenen Möglichkeiten	14
Grundsätze festlegen	15
Ist eine Steigerung wahrscheinlich?	16
Wenn sich eine ungünstige Körperhaltung gut (gewohnt) anfühlt	17
Positive Aspekte der Überforderung	18
Fazit	19
 Fehler oder das mit dem Richtig und Falsch	20
Beobachtung und wertneutrales Beschreiben üben ...	22
Fehlererkennung	23
Fehlerkorrektur	30
Methodische Hilfen	32
Korrekturmethode: Fehler verstärken	35
 Feedback	38
Feedback-Bereiche beim Unterrichten	38
Feedbackverlauf und Regeln	39
Entwicklungschancen der Lehrer durch Feedback	42
 Simple Werkzeuge für das Lehren und Lernen	44
Kontrolle	44
Analyse (Konzentrationslevel)	48
Trainingsmodi	50
Parameter zum Einstellen von Übungen	52
Positionsoptimierung	53
Bewegungsoptimierung	54
Natürliche Bewegung	56
Vereinfachen	58
Das Zusammenspiel von Scheitern, Lernreiz, Gelingen und Vertrauen	60
Einfache Methoden zum Erlernen von Bewegungsabläufen	64
Arbeiten mit Hilfsmitteln	67
Arbeiten mit Waffen	72

74 Stolpersteine beim Unterrichten

- 74 Dogmen, ein tückisches Hilfsmittel
- 80 Der missverstandene Fachbegriff
- 82 Was bestimmte Begriffe in uns auslösen können
- 84 Wenn Form zum Inhalt wird
- 88 Ein System will sich immer bestätigen
- 92 Vorbildfunktion

94 Übungskonzepte

- 94 Mini-Leistungsgruppe
- 96 Erkennen-Benennen-Handeln
- 98 Von der Form zur Praxis

102 Klassifizierung von Übungen

- 102 Geschlossene Systeme
- 103 Offene Systeme
- 104 Abwägung zwischen den Systemen

106 Übungen gestalten

- 106 Aufbau eines simplen Regelkreises
- 107 Übungen konfigurieren
- 112 Konfigurationsbeispiele
- 112 Ohrfeigen-Spiel
- 114 Angreifen + Konter merken
- 116 Angriffstraining
- 118 Ballfangen und Abwehren

120 Interessante Übungen für zwischendurch

- 120 Schneller Wechsel zwischen mit und ohne Kontakt
- 121 Raumgewinn
- 122 Beobachten
- 123 Rollierender Bewegungsstartpunkt
- 125 Variable Abschlusstechnik
- 126 Übungsserie Einzeltechnik

134 Was Lehrer wissen sollten und Schüler interessieren könnte

- 134 Lern-Typen und Wahrnehmungskanäle
- 137 Gehirn- und Gedächtnismodell
- 142 Grundlagen der Kommunikation
- 143 Rhetorik
- 144 Körpersprache
- 148 Konfliktspirale

150 Der Kreis schließt sich ...

- 153 Danksagung
 - 154 Literaturverzeichnis
-